

平成 29 年 3 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520kcal 475kcal
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日	朝	お	つ	お	昼	ご	は	ん	お	つ					
曜	献立名	材料	献立名	献立名	材料	材料	材料	材料	献立名	材料					
1	水	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	里芋の旨煮 マカロニサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 ネギ 10 マカロニ 7 こしょう	里芋 50 味噌 5 キャベツ 20 マヨネーズ 5	玉ねぎ 30 砂糖 3 きゅうり 20 白米 40	人参 15 醤油 4 ハム 5 人参 5	こんにやく 20 油 2 ごま 1 塩	厚揚げ 15 ラーメン お茶	棒ラーメン 30 ネギ 5	ガラスープの素 2		
2	木	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 ごはん くだもの	甘塩鮭 50 わかめ 1 白米 40	インゲン 10 アゲ 5 くだもの 50	トマト 30 ネギ 5 玉ねぎ 10	マヨネーズ 1 豆腐 20 味噌 4	人参 5 煮干 2	梅ヶ枝餅 牛乳	やわみ 30 砂糖 5	小豆 10 塩	牛乳 200	
3	金	パン 牛乳	ステックパン 牛乳	10 80	カラフルライス けんちん汁 くだもの	白米 50 油 1 里芋 20	ミンチ 20 青菜 20 煮干 2	砂糖 2 ごぼう 15 醤油 4	醤油 2 人参 10 ネギ 5	卵 30 干しいたけ 1 こんにやく 15	塩	ひなあられ 牛乳	ひなあられ 15	牛乳 200	
4	土	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	春待ちシチュー レバーの甘辛煮 パン くだもの	鶏肉 20 えのき 10 コンソメ 3 油 1	じゃがいも 50 コーン 5 生クリーム 1 酒 1	玉ねぎ 30 枝豆 5 レバー 20 パン 30	人参 15 小麦粉 5 トマト 15 くだもの 50	春キャベツ 15 バター 5 砂糖 3 醤油 3	しめじ 10 スキムミルク 20	雑炊 お茶	白米 20 白菜 10 醤油 3	人参 10 煮干 2	
5	日														
6	月	ヨーグルト くだもの ソース	ヨーグルト くだもの ソース	50 30 2	天津飯 中華スープ くだもの	白米 40 鶏がらスープの素 3 大根 10 こしょう	卵 30 酢 1 人参 5 くだもの 50	カニカマ 5 醤油 2 しめじ 15 コーン 5	グリーンピース 5 片栗粉 5 コーン 5	砂糖 2 ごま油 2 中華だし 2	酒 1 キャベツ 10 塩	ホットドッグ 牛乳	ドックパン 30 ケチャップ 3	ウイナー 10 キャベツ 5	牛乳 200
7	火	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80			給食研修会があります。 お弁当をお願いします。					お菓子 牛乳	お菓子 20	牛乳 200	
8	水	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	和風ミートローフ もやしの酢の物 ごはん くだもの	鶏ミンチ 30 酒 1 ハム 5	キクラゲ 1 砂糖 1 コーン 5	玉ねぎ 10 ブロッコリー 20 砂糖 3	パン粉 5 トマト 15 酢 4	卵 10 もやし 30 白米 40	醤油 2 人参 10 くだもの 50	ぜんざい お茶	小豆 20 塩	砂糖 15 やわみ 10	お茶
9	木	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	さんま井 チンゲン菜スープ くだもの	白米 40 小麦粉 5 コンソメ 2	さんま 50 刻み海苔 1 くだもの 50	醤油 3 チンゲン菜 15	砂糖 2 コーン 5	みりん 1 しめじ 10	酒 1 人参 10	カステラ風ケーキ 牛乳	ミックス粉 20 卵 5 牛乳 10	グラニュー糖 10 バター 5 BP 1	牛乳 200
10	金	枝豆 牛乳	枝豆 牛乳	10 80	お好み焼き キャロットスープ ごはん くだもの	豚肉 10 ネギ 10 マヨネーズ 2 こしょう	イカ 10 小麦粉 8 人参 20 白ワイン 1	エビ 10 卵 5 玉ねぎ 20 白米 40	桜エビ 2 ソース 1 コンソメ 2	キャベツ 30 ケチャップ 3 スキムミルク 10	もやし 10 青のり 塩	焼き芋 牛乳	さつまいも 60	牛乳 200	
11	土	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	ちらし寿司 わかめ汁 くだもの	白米 50 干しいたけ 1 でんぶ 1 白米 40	鶏肉 20 砂糖 3 わかめ 2 くだもの 50	レンコン 10 醤油 4 豆腐 30	ごぼう 10 油 1 人参 5	人参 10 ごま 1 ネギ 5	絹さや 5 卵 10 煮干し 2	ゼリー	ゼリー粉 8		
12	日														
13	月	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	筑前煮 ごまじゃこサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 たけのこ 20 きゅうり 15 ごま 1	レンコン 20 インゲン 5 人参 10 白米 40	こんにやく 15 砂糖 3 ちりめんじゃこ 5	人参 15 醤油 3 ごま油 1	ごぼう 20 干しいたけ 2 油 1	干しいたけ 2 キャベツ 20 酢 2	うどん お茶	うどん 33 醤油 3 わかめ 1	煮干 2 ネギ 5	
14	火	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	ミートスパ ごぼうサラダ くだもの	スパゲティ 52 干しいたけ 1 こしょう コーン 5	ミンチ 20 グリーンピース 5 コンソメ 1 マヨネーズ 5	にんにく 1 粉チーズ 2 ごぼう 30 塩	玉ねぎ 20 ケチャップ 5 人参 5 こしょう	人参 5 ソース 1 ハム 5 くだもの 50	トマト缶 5 塩	バナナブラウニー 牛乳	バナナ 20 ミックス粉 20 バター 3 砂糖 5	レモン汁 2 牛乳 15 卵 5 ココア 1 牛乳 200	
15	水	ゼリー	ゼリー粉	4	魚のフライ 相性汁 ごはん くだもの	魚 60 油 5 さつまいも 20 煮干 2	塩 20 キャベツ 20 人参 5 味噌 4	こしょう 10 きゅうり 10 玉ねぎ 10 白米 40	小麦粉 5 トマト 30 ネギ 5	卵 5 味ポン 3 春雨 16	パン粉 5 ベーコン 5 スキムミルク 10	みたらし団子 牛乳	やわみ 30 砂糖 1	醤油 2 片栗粉 1	牛乳 200
16	木	ヨーグルト くだもの ソース	ヨーグルト くだもの ソース	50 30 2	スパニッシュオムレツ 大根スープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 こしょう コンソメ 2	玉ねぎ 20 砂糖 1 塩	人参 5 ケチャップ 5 こしょう	スパゲティ 13 大根 30 油 2	卵 50 ウイナー 5 白米 40	塩	コーンパン 牛乳	食パン 30 マヨネーズ 3	コーン 5 チーズ 5	牛乳 200
17	金	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	肉じゃが カニカマスープ ごはん くだもの	肉 20 砂糖 3 えのき 10 こしょう	じゃがいも 70 醤油 4 トマト 5 片栗粉 1	玉ねぎ 20 油 2 小松菜 10 白米 40	こんにやく 15 カニ棒 10 ガラスープ 2	人参 10 卵 15 醤油 2	グリーンピース 5 玉ねぎ 15	小倉サンド 牛乳	ロールパン 30 マーガリン 1	小豆缶 7	牛乳 200
18	土	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	クリームかけピラフ 野菜サラダ くだもの	白米 40 スキムミルク 20 塩 人参 5	塩 10 こしょう きゅうり 5	カレー粉 30 玉ねぎ 30 バター 3 ブロッコリー 15	ターメリック 10 マッシュルーム 5 小麦粉 3 トマト 30	豚肉 10 グリーンピース 5 コンソメ 2 味ポン 3	オニオンミックス 20 コーン 5 キャベツ 20 くだもの 50	くだもの	くだもの 50		
19	日														
20	月														

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご はん		お や つ		
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	材 料	献 立 名	材 料		
21	くだもの	くだもの 50 牛乳 80	切干大根の炒め煮 ポテサラ ごはん くだもの	豚肉 20 切干大根 48 干しいたけ 2 油 1 砂糖 3 醤油 4 ハム 5 卵 10 コーン 5 白米 40 くだもの 50	人参 15 こんにゃく 15 あげみ 3 じゃがいも 40 きゅうり 15 チーズ 5 マヨネーズ 5 塩 こしょう	シナモントースト 牛乳	食パン 30 マーガリン 2 シナモン 1 グラニュー糖 2	牛乳 200	
22	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	魚のホイル焼き ソーメン汁 ごはん くだもの	魚 50 塩 10 干しいたけ 2 味噌 3 マヨネーズ 5 バター 2 卵 5 ほうれん草 10 煮干 2	玉ねぎ 50 人参 10 しめじ 15 ブロッコリー 20 トマト 30 ソーメン 6 醤油 4 白米 40 くだもの 50	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 5 塩 2 青のり	牛乳 200	
23	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	マーボー豆腐 のっぺい汁 ごはん くだもの	豚ミンチ 20 豆腐 60 玉ねぎ 20 にんにく 1 生姜 1 ごま油 2 豆板醤 片栗粉 1 鶏肉 10 ごぼう 10 ネギ 5 煮干 2	人参 10 干しいたけ 1 ネギ 5 砂糖 2 醤油 2 味噌 3 こんにゃく 10 人参 10 里芋 20 醤油 3 白米 40 くだもの 50	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉 14 バター 8 砂糖 7 コーンフレーク 6 卵 6 パンコエッセンス	牛乳 200	
24	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	☆お誕生給食☆ フラワーライス すまし汁 ゼリー・アラモード	白米 40 肉 30 砂糖 1 卵 15 人参 5 インゲン 5 煮干 2 醤油 3 ゼリー粉 3	焼き肉のタレ 3 酒 1 絹さや 5 コーン 5 カイワレ 5 くだもの 50	ヨーグルト	カップヨーグルト 90		
25	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	大根の五目煮 白菜サラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 大根 80 人参 10 大豆 10 油 1 砂糖 3 ハム 5 白菜 40 マヨネーズ 5	絹さや 10 干しいたけ 2 こんにゃく 20 人参 5 コーン 5 塩・こしょう 白米 40 くだもの 50	にゅーめん お茶	ソーメン 33 煮干 2 醤油 3 かまぼこ 3		
26	日								
27	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	カレーライス 三色ごま和え くだもの	白米 40 肉 20 玉ねぎ 30 大根 10 カレールー 10 グリンピース 5 ごま 1 砂糖 1 醤油 3	人参 20 じゃがいも 50 レンコン 5 もやし 20 ほうれん草 20 人参 10 くだもの 50	グリーン蒸しパン 牛乳	ミックス粉 30 枝豆 10 牛乳 20	牛乳 200	
28	パン 牛乳	パン 10 牛乳 80	鶏ごぼううどん 煮豆 白菜の昆布和え くだもの	うどん 48 鶏肉 20 ごぼう 15 砂糖 1 醤油 4 煮干 2 白菜 30 きゅうり 20 塩昆布 1	干しいたけ 2 かまぼこ 3 ネギ 5 金時豆 10 砂糖 5 塩 くだもの 50	たこ焼き 牛乳	たこ焼き 30 ソース 2 ケチャップ 3 かつお節 1 マヨネーズ 2 青のり 1	牛乳 200	
29	ヨーグルト	ヨーグルト 50 ソース 2 くだもの 30	魚の煮付け かきたま汁 ごはん くだもの	魚 50 生姜 2 砂糖 3 大根 40 人参 25 こんにゃく 15 ネギ 5 煮干 2 醤油 3	みりん 2 酒 2 卵 10 わかめ 2 かまぼこ 2 白米 40 くだもの 50	ラスク 牛乳	パン 30 バター 3 グラニュー糖 3	牛乳 200	
30	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	ポークビーンズ 中華サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 大豆 20 玉ねぎ 20 油 1 コンソメ 1 ケチャップ 5 赤ワイン 1 マロニー 16 ハム 5	人参 10 じゃがいも 30 パセリ 3 トマトピューレ 7 砂糖 1 粉チーズ 1 人参 15 きゅうり 15 ごま油 1 こしょう 白米 40 くだもの 50	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 80 塩 5 青のり 油	牛乳 200	
31	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	ぶったま井 里芋汁 くだもの	豚肉 20 卵 15 玉ねぎ 15 青ネギ 5 里芋 30 大根 10 煮干し 2 味噌 4 白米 40	醤油 3 砂糖 2 刻み海苔 1 人参 5 ごぼう 5 ネギ 5 くだもの 50	桃缶ケーキ 牛乳	ミックス粉 30 桃缶 15 砂糖 3 卵 5 バター 5 パンコエッセンス	牛乳 200	



ひな祭りに食べる食べ物は縁起物！

ひな祭りに食べる食べ物と言われて思い浮かぶのは、一体どのようなものでしょうか。ちらし寿司に、ハマグリのお吸い物、それにひなあられや菱餅、白酒あたりでしょうか？

なぜ、桃の節句にハマグリを食べるの？

雛祭りの起源である人形(ひとがた)は、元々は一体の人形でした。

本来、桃の節句(雛祭り)は女兒の健やかな成長を祈る行事として行われるものでしたが、男女2体が対となって飾られるようになると、男雛(お内裏様)と女雛(お雛様)のようにいつまでも仲睦まじい夫婦であるように、との願いも掛けられるようになりました。

また、平安時代から「貝合わせ」という遊びにハマグリが使われていたのですが、その理由としてハマグリは最初に対になっている貝同士以外では決してぴったりと合わさることがないから、と言われていました。

そのハマグリの様子、生涯たった一人の人と連れ添うという意味で夫婦仲を願う桃の節句に合っていることから、桃の節句にハマグリを食べるようになったとされているのです。



ちらし寿司を食べる理由は？

実は、桃の節句にちらし寿司を食べる由来については諸説あり、これと定まったものはありません。そんな数ある仮説の中の一つとして考えられているのが、「なれ寿司」原型説です。

なれ寿司は、現代の寿司の起源と言われており、平安時代にはこのなれ寿司を桃の節句に食べていたとされています。しかもその際、エビや菜の花のような彩を考えた具材をのせていたと言われていたのです。333333

そしてこのなれ寿司が、時代の流れと共に現代の寿司へと変わり、具材もより華やかさや意味合いを持たせるようになったとされています。

